Ouvrages

Tout sur l'eau !
L'eau, ses bienfaits et ses secrets : - On ne peut pas vivre sans eau ! – Les trois « familles » d'eaux – Sécurité et santé : les « plus » de l'eau minérale naturelle – Quand nos besoins en eau augmentent – Nos besoins en eau évoluent tout au long de notre vie – Eau, mode d'emploi – L'eau, notre premier produit de beauté.

Le lait
Dans ce livret, on brosse toutes les caractéristiques du lait : la production du lait à la ferme, les différents traitements à la laiterie, les différents laits de consommation, le lait et la santé et aussi comment consommer le lait.

Le beurre
Dans ce livret, on brosse toutes les caractéristiques du beurre : sa fabrication, les différents types de beurres, les différents corps gras alimentaires, sa composition bénéfique pour la ligne et la forme, les mythes et réalités qui l'entoure ainsi que ses différentes utilisations.

Le fromage comme on l'aime
Qui peut se venter d'avoir exploré toutes les richesses du fromage ? Personne sans doute… Le fromage, c'est un univers où même l'amateur le plus éclairé et le plus fanatique trouve toujours de nouvelles délices à découvrir. Ce livret illustre cette variété d'idées de dégustation qu'offre le fromage.

Croissance et calcium
Dossier d'information destiné à l'enseignant. Tout ce que vous devez savoir sur le calcium, la croissance et le lait se trouve dans ce livret : la croissance : un formidable bouleversement physiologique, le calcium : la garantie croissance, le lait : un aliment indispensable à la croissance, les produits laitiers en pratique, la lait en question.

Un petit déjeuner, la forme pour la journée
Ce livret de 14 pages présente l'intérêt d'un petit-déjeuner équilibré en début de journée.

Nutrition à l'école « Alimentation et activité physique »
Face à l'augmentation alarmante des problèmes liés au surpoids et à l'obésité chez les enfants et les adolescents, les ministères en charge de l'éducation, de l'agriculture et de la santé ont décidé de conduire une action concertée. Cette volonté se concrétise par la mise à disposition des équipes éducatives des établissements scolaires d'un dossier destiné à les informer et les sensibiliser aux enjeux éducatifs, sanitaires et sociétaux que représentent l'éducation nutritionnelle, l'alimentation et l'activité physique des jeunes. Ce dossier donne un cadre de référence pour assurer un environnement alimentaire satisfaisant en milieu scolaire, développer des projets éducatifs en lien avec les enseignements et aborder l'éducation au goût et à la consommation. Le document qui se présente sous forme de fiches thématiques est complété par des annexes qui constituent autant de supports destinés à aider les enseignants dans les actions qu'ils souhaitent engager. Il précise enfin les acteurs institutionnels, associatifs et professionnels, qui peuvent participer aux actions et projets à destination des élèves, en étroite collaboration avec les familles.

La prévention sanitaire par une bonne hygiène alimentaire
Rapport articulé autour de quatre parties : - la première décrit le contexte de mise en œuvre des politiques nutritionnelles – la deuxième analyse les conditions de mise en œuvre des programmes ministériels, au niveau national et régional – la troisième partie s'attache à explorer la stratégie mise en œuvre « sur le terrain » sur le thème de la prévention, du dépistage et de la prise en charge de l'obésité de l'enfant – enfin, la dernière partie formule des recommandations, à partir des constats effectués.

L'alimentation des adolescents
Cette brochure, du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, présente les habitudes, troubles et carences alimentaires chez l'adolescent.

L'alimentation des adolescents – nouvelle édition
Cette brochure, du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, présente les habitudes, troubles et carences alimentaires chez l'adolescent.

L'alimentation des adolescents
Cet ouvrage, du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, présente les troubles du comportement alimentaire, les carences (en calcium, vitamines et fer) chez les adolescents.

Alimentation de l'enfant et de l'adolescent
Rapport du colloque des 10 et 11 juin 2004 organisé par le CERIN avec le patronage du ministère de la Santé et de la Protection sociale, et réunissant les meilleurs spécialistes qui font le point sur les données scientifiques récentes et livrent ici les résultats de leurs travaux, de leurs expériences et de leurs réflexions sur le thème « Alimentation de l'enfant et de l'adolescent ».

L'alimentation de l'enfant de 3-10 ans
Ce livret s'intéresse à une tranche d'âge (enfants et pré-adolescents) qui est de loin celle qui a été jusqu'ici la moins traitée. Il restitue les recommandations institutionnelles en matière de nutrition et évoque l'implication de l'industrie agro-alimentaire dans certaines pathologies nutritionnelles, sans oublier la responsabilité des parents dans les choix alimentaires de l'enfant. Il resitue les stéréotypes classiques comme la responsabilité des fast-foods dans la progression de l'obésité ou bien l'effet bénéfique sur la santé des produits issus de l'agriculture biologique.

Le Moutard me monte au nez ou comment ne pas en arriver là ! : Julien dans J'ai pas faim, J'mangerai pas !
Manger est important. Cela fait partie de nos plaisirs mais aussi de nos besoins naturels. Et pourtant… Quels sont ceux d'entre nous qui n'ont pas le pénible souvenir d'un repas qui se traîne, qui n'en finit pas et se termine par une assiette renversée ou une séance dans le coin ? Pour aborder ce sujet brûlant, ce livret nous présente quelques saynètes de la vie du dynamique petit Julien accompagné de son papa et de sa maman qui, comme tous les parents, font de leur mieux.

Bien nourrir bébé de 0 à 2 ans
Ce document comporte 30 fiches afin d'apporter des conseils, des informations, des recettes pour un bébé en pleine santé ainsi qu'un livret d'accompagnement destiné aux professionnels. Vous y trouverez des informations sur les différentes catégories d'aliments, sur les étapes de la diversification alimentaire, sur l'évolution du goût de votre enfant, et des conseils d'achats, des recettes simples pour élaborer, chaque jour, des menus équilibrés qui contribueront à la croissance harmonieuse de votre enfant.

Prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent
Le développement des recommandations professionnelles concernant la prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent et leur mise en application doivent contribuer à une amélioration de la qualité des soins et à une meilleure utilisation des ressources. L'ANAES souhaite répondre aux préoccupations de tout professionnel de santé soucieux de fonder ses décisions cliniques sur les bases les plus rigoureuses et objectives possible.

Le plaisir dans l'assiette, la sécurité en tête…
Infos et astuces pour manger mieux, et plus sûr…Ce livre répond à une double vocation : informer sur la réalité de la chaîne alimentaire et livrer quelques conseils pratiques. Parce que la sécurité alimentaire est aussi une affaire de quotidien.

Ti N'ours
Ti N'ours est comme tous les enfants, il doit manger de tout pour devenir grand et fort... Découvrons avec Ti N'ours l'équilibre alimentaire des enfants. Ce livret est accompagné de recettes et de conseils aux mamans et aux enfants.

A la table des tout-petits
Ce livret informe les plus jeunes sur les différents groupes d'aliments et leurs propriétés. Il évoque également la notion d'équilibre alimentaire.

Des recettes simples et équilibrées à préparer en famille !
Parce que l'on insiste de plus en plus sur l'importance d'une alimentation saine et que les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge, ce livret de recettes vous permettra de préparer en famille des plats simples, équilibrés et peu coûteux. L'occasion de passer un moment convivial avec votre enfant et d'apprendre tout en s'amusant.

Alimentation saine : un guide pratique de prévention
Poser un regard critique sur les habitudes alimentaires est l'un des principaux objectifs de ce guide. Car il semble de plus en plus évident qu'une alimentation équilibrée contribue de façon importante à prévenir de nombreuses maladies, parmi lesquelles certaines formes de cancers. Des conseils de prévention, un test pour déterminer si votre alimentation est équilibrée et des quiz, sont proposés.

Pour un bon équilibre alimentaire, un peu de tout, de tout un peu
Une alimentation équilibrée et variée doit apporter en quantité suffisante tous les composants alimentaires et pour cela il faut chaque jour consommer des aliments provenant des 5 groupes et modérer sa consommation de graisses, de sucre, de sel et d'alcool. Boire un litre 1/2 d'eau par jour est indispensable. Manger doit rester un plaisir, un moment de convivialité. Pour éviter la lassitude, il ne faut pas oublier de varier les couleurs et les saveurs, c'est ce qu'essaie de décrire ce livret de19 pages.

Les clés d'une bonne alimentation – Alternative Santé HS n°42
Ce hors série se propose de mieux prendre en main notre alimentation, en faisant le point sur la sécurité alimentaire, en rappelant les grands principes nutritionnels, en présentant divers régimes alternatifs ou de diététique médicale, en aidant à préparer une cuisine hivernale adaptée. Il précise également les précautions à prendre pour bien conserver les aliments et les cuire sans les dénaturer, afin de les déguster avec plaisir.

Les dessous de nos tables
Ce guide apporte des clés pour comprendre les multiples évolutions de notre alimentation : industrialisation et mondialisation du contenu de nos assiettes, simplification des menus, impact environnemental…L'ouvrage fait le point sur la question alimentaire, partie intégrante d'une mécanique planétaire très complexe. Il combat les idées reçues en matière d'alimentation, afin de permettre à chacun de faire les bons choix nutritionnels.

Etude nationale nutrition santé ENNS, 2006
Ce rapport présente la situation nutritionnelle observée dans l'étude ENNS selon les indicateurs d'objectifs et les repères du PNNS chez les adultes et les enfants, de façon globale, par sexe et par classe d'âges. Ces résultats mettent en évidence les thèmes nutritionnels ainsi que les groupes à risque qui devraient faire l'objet des prochaines priorités de santé publique. Ces analyses seront complétées par l'identification des déterminants associés aux caractéristiques nutritionnelles, en particulier d'un point de vue socio-économique, et par la comparaison avec les données ayant servi à établir les bases épidémiologiques du PNNS.

Baromètre santé nutrition 2002

Réalisée auprès d'un échantillon de 3000 personnes âgées de 12 à 75 ans, cette enquête explore en détail le contenu de l'assiette des Français, la structure de leurs repas et l'environnement dans lequel ils se déroulent. Elle s'intéresse également aux connaissances nutritionnelles des personnes interrogées, à leurs représentations de l'alimentation, à leur perception de leur propre corpulence et de leur manière de se nourrir. Certains décalages entre les préconisations actuelles et les connaissances et pratiques des Français relatives à la consommation de certains aliments, sont mis en évidence. Les résultats livrés dans ce document permettent par ailleurs, en les comparant avec ceux de l'enquête de 1996, de suivre les évolutions des comportements alimentaires des Français.

Baromètre santé nutrition 2008

L'Inpes publie le Baromètre santé nutrition 2008, troisième vague d'une enquête téléphonique initiée en 1996 et menée également en 2002. Il a pour objectif d'évaluer et de suivre dans le temps les comportements, les attitudes, les connaissances et les perceptions des Français en matière d'alimentation et d'activité physique. Ces différentes dimensions ont également été analysées pour la première fois sous l'angle des inégalités sociales de santé. L'édition 2008 du Baromètre santé Nutrition permet également de mesurer les connaissances et les mises en application des repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS), faisant apparaître des évolutions positives. Plus des trois quarts des Français déclarent manger de façon équilibrée et cette affirmation est en augmentation depuis 1996. Sept régions, avec leurs propres financements, ont fait l'objet d'une plus spécifique : la Franche-Comté, de la Haute-Normandie, de l'Ile-de-France, du Languedoc-Roussillon, du Nord–Pas-de-Calais, de la Picardie et de la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

La santé vient en mangeant

Le guide alimentaire pour tous

Vous trouverez dans ce guide des conseils et des astuces qui tiennent compte de vos habitudes alimentaires, de votre mode de vie et de vos goûts. Il offre l'opportunité d'améliorer votre comportement alimentaire en maintenant le plaisir et la convivialité de l'alimentation.

Document d'accompagnement du guide alimentaire pour tous destiné aux professionnels de santé

Ce guide met à la disposition des professionnels de santé les informations scientifiques qui sont à la base des recommandations correspondant aux objectifs du Programme National Nutrition-Santé. Ces objectifs portent sur la modification de quelques éléments clefs des liens entre nutrition et santé, pour lesquels toutes les enquêtes nutritionnelles, réalisées en France au cours des dernières années, montrent qu'ils ne sont pas optimaux dans la population générale.

La santé vient en mangeant et en bougeant

Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents

Par des recommandations simples et des repères de consommation validés par les instances scientifiques de santé publique, ce guide se propose de vous aider à transmettre à votre enfant, de sa naissance au début de l'âge adulte, le plaisir de manger tout en favorisant sa santé…sans oublier l'habitude de bouger au quotidien !

Livret d'accompagnement du « guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents » destiné aux professionnels de santé

En tant que professionnel de la santé, vous informez et conseillez parents, enfants et adolescents et les sensibilisez à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique. Ce livret met à votre disposition les connaissances scientifiques qui sont à la base des recommandations nutritionnelles en matière de nutrition infantile. Il vous propose également des éléments de dialogue avec vos patients, parents et enfants, à partir de situations concrètes.

L'alimentation de la femme enceinte

Cette brochure, du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, présente les aliments à consommer afin d'éviter les carences et de prévenir des infections alimentaires pour le fœtus.

L'alimentation des femmes enceintes
L'ouvrage, du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, présente le rôle et l'importance de certains minéraux (calcium et fer) et des vitamines dans l'alimentation de la femme enceinte et décrit les carences éventuelles si absence de ce régime.

Femmes et nutrition
Réunis à l'occasion du Colloque Européen « Femmes et nutrition », organisé par le CERIN sous le patronage du Secrétariat d'Etat à la Santé, les meilleurs spécialistes font le point sur les données scientifiques récentes et livrent ici les résultats de leurs travaux, de leurs expériences et de leurs réflexions. Ce sont les différentes facettes de ce rapport féminin à l'aliment, à l'alimentation et à la santé qui font l'objet de cet ouvrage de synthèse.

Fiches de Cuisine Diététique
Dans le cadre d'une bonne prévention des maladies cardio-vasculaires, BOIS BIBERT a mis au point un certain nombre de recettes pour concilier le désir de bien manger et les nécessités d'un régime. Les fiches aideront tout à chacun à réaliser des préparations savoureuses.

Les régimes alimentaires restrictifs
L'objet de cet ouvrage est de rappeler que l'introduction d'un déséquilibre dans cette incontournable nécessité vitale de la diversification des apports alimentaires peut entraîner des états de subcarences, voire de carences hautement préjudiciables pour la santé. Identifier, comprendre, raisonner des patients qui vont contre leur déterminisme naturel, sont les objectifs que les auteurs ont souhaité atteindre dans cet ouvrage.

Anorexie et boulimie – Guide à l'attention des parents
On peut souffrir d'anorexie ou de boulimie à tout âge. Néanmoins, ce sont très majoritairement les adolescentes qui sont concernées, même si les garçons ne sont pas épargnés par les troubles alimentaires. Votre fille (fils) souffre d'anorexie ou de boulimie ? Vous en avez peut-être repéré les premiers signes ? Vous vous sentez sûrement inquiet, anxieux, voire désemparé ou perdu ? Impuissant face aux attitudes et aux comportements de votre enfant, à son mutisme ou aux signes évidents de son mal-être. Car il est fort probable qu'elle nie tout problème et vous demande de ne pas vous inquiéter. Mais en attendant, vous ne savez que faire…C'est bien à vous que s'adresse cette brochure. Chaque trouble alimentaire (anorexie, boulimie et anorexie-boulimie) y est d'abord décrit dans ses différents stades. Ensuite, vous trouverez des propositions de pistes pour réagir à la situation, mieux gérer la relation, la culpabilité, trouver de l'aide… L'objectif principal est de vous aider à mieux cerner les enjeux des troubles de l'alimentation et à aller à la rencontre de votre enfant.

L'enfer de la « Bouffe » - Anorexie, boulimie, obésité …
Les troubles du comportement alimentaire se déclarent à n'importe quel âge. Ils sont en augmentation depuis les années 70 et concernent environ 10% de la population. "Miroir, mon beau miroir ..." Vérité ou illusion? Certains adolescents se croient définitivement gros (obésité), se mettent à manger de façon compulsive (boulimie), d'autres sous prétexte de régime, se nourrissent de moins en moins (anorexie). Quels sont ces troubles? Quelles en sont les conséquences? Comment les détecter? Comment y faire face? Ce livret de 17 pages tente de répondre à ces questions de manière concise.

La fourchette gourmande **M.C. Ponzi, Dr P. Walker Dr F. Bouissou**
Cet ouvrage est un guide diététique concernant les personnes en insuffisance rénale, hémodialysées, dialysées péritonéales ou transplantées. Les auteurs conseillent ces malades sur les régimes à suivre afin de vivre mieux, plus longtemps, dans une harmonie plus parfaite avec eux-mêmes.

Plaisirs de la table retrouvées **M.C. Dupuy**
Marie-Claire Dupuy a cette passion de la vie et prouve, au delà de son handicap, la myasthénie, tout l'amour qu'elle porte à ceux qui ne peuvent plus goûter comme avant aux joies de la table traditionnelle en livrant 120 recettes mixées.

Education nutritionnelle : équilibres à la carte **F. Baudier, L. Barthélémy C. Michaud, L. Legrand**

La première partie de l'ouvrage fait un constat sur la réalité des habitudes alimentaires des français et analyse les principales recommandations à promouvoir. Dans un second temps, des suggestions pratiques sont proposées autour d'une démarche d'éducation nutritionnelle qui concerne tous les âges de la vie.

Alimentation et activité physique au collège

Ce guide se veut un outil pratique d'aide à l'élaboration de projets d'éducation pour la santé au collège sur la thématique alimentation et activité physique. Après avoir posé des repères éthiques et des définitions quant à l'éducation pour la santé, il propose des fiches méthodologiques, spécifiques à l'alimentation et à l'activité physique, aux différentes étapes d'une action de prévention.

Résidus et contaminants chimiques des viandes – Les connaître et les maîtriser

Ce cahier s'intéresse à la maîtrise de la présence des substances chimiques indésirables dans les viandes et les produits tripiers. Seuls sont envisagés les résidus pouvant être présents dans les viandes fraîches, c'est-à-dire avant leur transformation ou leur préparation culinaire. Dans une première partie, on trouvera les notions de base en matière d'évaluation et de gestion du risque alimentaire de nature chimique. Dans une seconde partie, est présenté l'état des connaissances sur les principaux résidus et contaminants chimiques pouvant être présents dans les viandes. Enfin, en troisième partie, l'analyse des résultats des programmes de surveillance de la contamination des aliments par diverses substances chimiques montre le très faible taux de non-conformité dans les viandes.

Micro-organismes et parasites des viandes – Les connaître pour les maîtriser

Ce cahier est consacré aux micro-organismes et aux parasites des viandes. Il a pour ambition de rendre un peu moins mystérieux ces agents biologiques, leur provenance et leur mode de développement.

Maîtrise de l'hygiène dans la filière viande – De l'éleveur au consommateur

Dans la première partie de ce cahier, nous verrons comment les professionnels des filières viandes mettent en œuvre la maîtrise de l'hygiène à toutes les étapes de production et comment les Services de contrôle de l'Etat s'assurent du respect de la règlementation sanitaire et de l'efficacité des mesures d'hygiène mises en place par les professionnels. Enfin, dans la seconde partie, nous verrons quelles sont les règles simples que le consommateur doit respecter pou(r préserver la qualité sanitaire des viandes avant de les déguster.

Les qualités organoleptiques de la viande bovine – Bases scientifiques pour une bonne utilisation culinaire

Les qualités organoleptiques recouvrent les propriétés sensorielles des viandes, qui sont à l'origine des sensations de plaisir associés à leur consommation : la couleur, la flaveur, la jutosité et la tendreté. Dans la première partie de ce cahier, le CIV détaille les étapes successives qui conduisent du muscle à la viande. Dans une deuxième partie, il montre que les qualités organoleptiques de la viande bovine dépendent de la conjonction de nombreux facteurs. Enfin, en troisième partie, quelques conseils de cuisson et préparation culinaire des différents morceaux permettront au consommateur de savourer une viande bovine dont il aura su préserver, voire bonifier, les qualités organoleptiques.